L'ORTIE

Urtica dioica

Sommaire

Introduction 3

Botanique 4

- Noms 4
- Description de la plante 4
- Différentes espèces semblables 6

Utilisation médicinale: 8

- Les constituants chimiques 8
- Historique 8
- Indications thérapeutiques 9

Autres utilisations: 13

- Utilisation culinaire 13
- Utilisation agricole 14
- Utilisation domestique 15

Conclusion 17

Bibliographie 18

Introduction

L'ortie, qui ne connaît pas cette plante pour s'être déjà fait piqué les mollets lors d'une promenade dominicale? Elle est si fréquente aux détours de nos chemins et nous aimerions tellement la voir disparaître de nos jardins à cause de son action urticante et de sa rapide propagation. Pourtant, elle est loin d'être une plante à négliger et à méconnaître.

Le Curé de Wangs (XIXs.) disait: "*Pourquoi le bon Dieu permet-il que cette plante brûle? -Premièrement, c'est pour qu'on la reconnaisse: j'ai vu bien des citadins qui ne connaissaient d'autres plantes que l'ortie, quoiqu'ils fusent connaisseurs en dentelles, en franges, en corsets et en parfumerie. -Deuxièmement, c'est pour qu'elle ne soit pas détruite par les animaux, car tous viendraient la ronger et s'en délecteraient comme nous du plus fin des chocolats. La propriété qu'elle a de piquer est une défense que la plus sotte chèvre sait lire."* (25)

Différentes variétés d'ortie existent, nous allons nous attarder spécialement sur Urtica dioica, plante piquant le plus souvent nos randonneurs et nos jardiniers et la plus utilisée en médecine.

Nous verrons cependant que ce n'est pas là sa seule utilisation possible.

I. Botanique

1. Noms

L'ortie que nous allons étudié est la grande ortie appelée encore urtica dioica, ortie dioïque, ortie commune ou ortie vivace.

Sa classification est la suivante: Urticacées, dicotylédons.

La famille des Urticacées comprend une cinquantaine de genres et près de 700 espèces réparties dans le monde entier. Deux genres sont présents dans nos pays septentrionaux: Urtica avec 4 à 6 espèces d'orties vraies et Parietaria avec Parietaria officinalis L.

2. Description de la plante

C'est la plus répandue de toutes nos orties, elle croit au bord des chemins et dans les jardins, sur le tas de compost. Elle aime les sols particulièrement riches en azote et en matière organique.

C'est une plante annuelle à rhizome traçant de couleur jaune caractéristique. Sa hauteur peut atteindre jusqu'à 1m50.

Ses feuilles sont opposées, d'un vert sombre, longuement pétiolées, dentées. Les feuilles sont simples et grandes, en coeur à la base et aiguës au sommet, avec des bords en grosses dents de scie. Les feuilles et la tige comportent des poils urticants, creux, transparents et aussi fragiles que du verre. Ces poils possèdent à la base un renflement avec un liquide toxique sous pression, contenant notamment de l'histamine, de la sérotonine, de l'acétylcholine et du formiate de sodium. Il existe également des poils plus courts qui tapissent les feuilles mais ceux ci sont inoffensifs.(16)

La tige est robuste, dressée et carrée.

L'ortie est une plante dioïque , c'est à dire que son inflorescence est soit féminine soit masculine. L'inflorescence se compose de petites boules en grappe qui pendent à partir des insertions foliaires supérieures. Les fleurs mâles sont de couleur jaune et forment un chaton court composé de 4 sépales libérant quatre étamines, les fleurs femelles sont plutôt vertes et réunies en grappes longues, composée d'un ovaire surmonté d'un style aux bras plumeux.

Les fruits sont akènes, la graine est ovoïde et aplanie.

Les feuilles se récoltent d'avril à juin avant la formation des fleurs; les racines au printemps avant la formation de la tige ou à l'automne après le fanage; les fruits, d'août à octobre. Les racines doivent être séchées au soleil et conservées en sachets tandis que la plante doit être séchée à l'ombre et conservée en boites à l'abri de la poussière et de l'humidité.

3. Différentes espèces semblables

En voici quelques unes:

- La petite ortie: ortie brulante ou Urtica urens L.

  Elle est très commune mais beaucoup plus petite, elle atteint au maximum 70 cm de haut, elle est monoïque. Les feuilles ovales sont à peine plus longues que larges. Elle n'a pas de rhizome, sa racine est pivotante. Elle possède aussi des poils urticants.

- L'ortie à membranes: Urtica membranea L.

  Plante essentiellement méditerranéenne de 30 à 80 cm, elle doit son nom à la forme très spéciale de ses grappes de fleurs semblables à un étroit ruban. Les inflorescences femelles sont placées sous les mâles, ce qui assure une fécondité facile par simple gravité.

- L'ortie à pilules: ortie romaine ou Urtica pilulifera L.

  Autrefois cultivée dans certaines régions d'Europe centrale, ses graines à contenu mucilagineux et oléagineux étaient destinées au bétail. Ses feuilles sont à bords dentés. Les fleurs femelles sont réunies en grappes formant de petites boulettes sphériques à l'extrémité de longs pédoncules retombants.

- Ortie de Dodart: ortie corse ou Urtica astrovirensL.

  Sa feuille d'un vert sombre bordée de dents très profondes, plus large que celle d'Urtica dioica, la distingue facilement de sa consoeur. Elle est dioique, et n'est présente que sur l'ile de beauté et ses voisines.

- Les fausses orties:

  Elles appartiennent toutes à la grande famille des labiées. Avant la floraison, la distinction avec Urtica dioica peut être difficile, sauf si on s'y frotte!!!! La contrefaçon la plus réussie est le lamier blanc appelé aussi l'ortie blanche ou l'ortie morte car elle ne pique pas et possède de grandes fleurs blanches.

Nous avons aussi entre autre, le lamier pourpre (Lamium purpureum L.) avec ses petites fleurs roses, le lamier jaune (Lamium galeobdolon L.) avec ses belles fleurs jaunes, l'ortie chanvre ou chanvre sauvage (Galeopsis tetrahit L.), l'épiaire des bois ou ortie à crapaud (Stachys sylvatica L.) avec ses fleurs pourpres tachetées de blanc, sa tige très velue et une odeur désagréable.

II. Utilisation médicinale:

1. Les constituants chimiques

Elle contient (19) de la chlorophylle, de l'acétylcholine, de l'histamine, de la sérotonine, du tanin, de la secrétine (stimulant des glandes digestives de l'estomac, de l'intestin, du pancréas et de la vésicule biliaire) (18), de l'acide acétique,et de l'acide formique.

Parmi les minéraux, elle contient du calcium (600mg/100g (27)), du fer (trois fois plus que les épinards: 7,8mg/100g (27)), un peu de soufre, de la silice, du manganèse, du phosphore, du cuivre, du magnésium, du sodium et nitrate de potassium, du zinc et du nickel.

Elle contient bien évidemment de la chlorophylle.

Parmi les vitamines, on note la présence de la vitamine C (sept fois plus riche que les agrumes (27)), de la provitamine A, vitamine D, B2, B5, E, K,et de l'acide folique.

Les fleurs contiennent plus particulièrement des flavonoides dont sitostérol, sitostérolglucoside, sopolétine, et 7 flavonol glycosides (6).

La racine contient de la lectine, des polysaccharides, des stérols, des lignanes, des composés phénoliques en C6-C3 et en C6-C2 dont 7-hydroxy bétasitostérol, des sels minéraux, sopolétine, et des tanins.

Les fruits contiennent une huile avec une forte proportion d'acide linoléique, du tocophérol, des protéines, du mucilage, et du caroténoïde.

2. Historique

Les propriétés médicinales sont vantées depuis l'antiquité. Dioscoride (Premier siècle) la considérait comme un puissant aphrodisiaque. Une décoction de graines d'ortie et de raisins secs dans du vin donnait selon lui d'excellents résultats. Mélangées dans du miel, les mêmes graines sont pectorales, tandis que la décoction des feuilles est diurétique, laxative et emménagogue. Les feuilles écrasées étaient conseillées pour les plaies infectées, les ulcères et l'aménorrhée. Il utilisait déjà le suc pour les épistaxis.

Galien , un siècle plus tard, lui attribue les mêmes vertus médicinales.

Au XVI et XVII s., elle est un remède sûr et efficace et les auteurs citent de nombreux exemples de guérisons spectaculaires.

Puis, au début du XIX s., l'ortie tombe dans l'oubli jusqu'à ce qu'on redécouvre ses vertus médicinales: Ginestet (1845) et Cazin (1846) redécouvrent ses vertus anti hémorragiques, Dobreff en 1924 une secrétine, analogue à celle présente dans l'épinard. Dix ans plus tard, Cremer découvre sa valeur anti anémique et reconstituante en mettant en évidence l'enrichissement en globules rouges qu'elle procure. H. Leclerc constate entre 1925 et 1932 les résultats du suc frais pour lutter contre l'épistaxis et autres hémorragies, tandis que W. Riperger fait de même pour ses bienfaits face aux affections cutanées.

Exemples de différentes préparations:

• Le suc frais: extraire le suc de la plante fraîche avec une centrifugeuse ou un presse ail puis le diluer dans de l'eau. A boire dans les heures qui suivent car il ne se conserve pas. On peut trouver un jus d'ortie stabilisé qui se conserve bien et qui est offert dans certains magasins de produits naturels. Prendre 5 ml à 10 ml, trois fois par jour.

• La tisane: infuser 50 g de feuilles séchées dans 1l d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes, voire 12h.

• La décoction: faire bouillir pendant 10 minutes 50g de racines et de plantes desséchées dans un litre d'eau. Laisser refroidir puis filtrer.

• La macération: laisser macérer pendant 10 jours 30g de plantes desséchées et émiettées dans 120g d'alcool à 60°. Filtrer et prendre 25 à 30 gouttes trois fois par jour diluées dans une boisson. ou remplir un bocal d'orties fraîches triées et essuyées, tasser et ajouter de l'alcool à 90°. Boucher et laisser 10j au soleil.

• L'esprit d'ortie: distillat de feuilles, fleurs et tiges dans 50% d'alcool

• On peut également faire des bains avec une décoction concentrée d'ortie, du vinaigre d'ortie, des shampoings à l'ortie, des savons, et bien d'autres préparations de nos grand mères à base d'ortie pour différentes indications (27).

3. Indications thérapeutiques

• **Asthénie:**

L'ortie est utilisée traditionnellement dans les fatigues comme reminéralisant compte tenue de sa forte teneur en chlorophylle, minéraux et vitamines. Elle ne contient pas d'oxalates et peut donc être consommée sans inconvénient par les goutteux, les rhumatisants et les arthritiques. (15)

• **Gynécologie**:

Elle régularise les règles notamment lorsqu'elles sont trop abondantes ou les fait réapparaître si elles se sont interrompues anormalement. Elle a des propriétés galactogènes et est donc conseillée aux femmes allaitantes (15). Le suc d'ortie a des propriétés hémostatiques et un pouvoir vasoconstricteur, il est donc efficace entre autre sur les hémorragies utérines.

Pendant la grossesse, l'ortie est conseillée en infusion comme tonifiant grâce à son apports en minéraux, vitamines et chlorophylle. Elle permet d'atténuer les crampes musculaires, réduit les hémorroïdes, prévient les hémorragies du post-partum et diminue les douleurs pendant et après l'accouchement. (25)

Les graines d'ortie ont des propriétés aphrodisiaques connues depuis l'antiquité. Une recette traditionnelle est la préparation d'un vin cuit avec des graines d'ortie. On peut aussi cueillir les graines et les tartiner sur du pain beurré.

- **Gastro-entérologie:**

L'ortie est considérée comme un excellent digestif et un très bon stimulant du péristaltisme intestinal; Elle favorise la sécrétion pancréatique, biliaire, gastrique et intestinale.

Elle a une indication traditionnelle dans les hémorroïdes et comme anti diarrhéique.

- **Dermatologie:**

En médecine populaire, pour ralentir la chute des cheveux, on utilise une décoction de racines coupées en morceaux(19). On peut aussi se masser le cuir chevelu avec de la teinture d'ortie pour stimuler la repousse des cheveux. L'ortie combat aussi l'excès de sébum qui étouffe le cuir chevelu, raison pour laquelle on retrouve de nombreux produits de beauté à base d'ortie. Cependant, on ne dispose pas de données cliniques probantes permettant de valider cet usage traditionnel..

Pour les cors au pied, on les badigeonne plusieurs fois par jour avec de la teinture d'ortie.

Pour l'eczéma, l'herpès, l'acné et les diverses plaies, on peut appliquer une compresse imbibée d'infusion de parties aériennes d'ortie, ce qui favorise la cicatrisation.

L'ortie posséderait aussi des propriétés désodorisantes.

- **Urologie**

Plusieurs études ont été effectués dans différents domaines pour évaluer l'efficacité de l'ortie: dans le cancer de la prostate, l'extrait aqueux des parties aériennes de l'ortie a un rôle bénéfique probablement lié à son activité inhibitrice sur l'activité de l'adénosine déaminase. (10)

Une étude en double aveugle versus placebo a analysé l'efficacité de 10 mg d'extrait de racine d'ortie associée à 160 mg de fruits de Sabal (palmier nain) sur les symptômes urinaires au cours de l'hypertrophie bénigne de la prostate. La tolérance a été excellente et une nette amélioration des symptômes a été observée. (11) Une autre étude en double aveugle versus placebo sur 620 patients a montré après 18 mois de traitement avec l'ortie une nette amélioration des symptômes rapportés par le patient, du débit urinaire maximal et une diminution du volume urinaire post-mictionnel résiduel chez les patients traités avec l'ortie. Le taux de PSA et de testostérone sont restés inchangés dans les 2 groupes. A l'échographie, une diminution modérée du volume de la prostate a été observée dans le groupe traité par l'ortie. (14)

Un exemple de traitement possible: prendre 20 gouttes 3 fois par jour du mélange à parts égales de teinture mère d'ortie et de sereona repens pendant 3 mois. On peut aussi faire des décoctions de racines séchées d'ortie.

Les tisanes d'ortie ont aussi un effet bénéfique sur les calculs rénaux grâce à son action anti-inflammatoire, à son action diurétique favorisant l'élimination du "sable" et à

l'élimination d'acide urique. Elle a donc un rôle préventif et curatif face aux lithiases rénales.

- **Rhumatologie**

Les tisanes d'ortie sont utilisées dans les rhumatismes, les déformations ou inflammations articulaires. On peut aussi envelopper des feuilles fraîches dans un gant et appliquer ce gant sur la partie douloureuse pendant 30 minutes ou se flageller la partie douloureuse avec des orties!!! En effet, l'usage traditionnel était de se fouetter le corps avec des orties fraîches pour en chasser les douleurs rhumatismales ou raviver des membres paralysés!

Au cours d'un essai sans groupe placebo mené en 1997 auprès de 40 sujets souffrant d'arthrite, on a constaté que les feuilles d'ortie pouvaient augmenter l'effet anti-inflammatoire du diclofénac (anti-inflammatoire de synthèse largement prescrit aux arthritiques). On a pu, en donnant à manger aux sujets 50 g de feuilles bouillies (préparées comme des épinards), diminuer de 200 mg à 50 mg la dose de diclofénac nécessaire au soulagement de leurs symptômes (21).

L'activité du facteur de transcription NF-kappaB est élevée dans plusieurs maladies inflammatoires chroniques et est responsable de l'amélioration de l'expression de nombreux gènes pro-inflammatoires. Une partie de l'effet anti-inflammatoire de l'extrait de feuilles d'ortie serait attribuée à son effet inhibiteur sur le NF-kappaB selon une étude de 1987 (5).

- **ORL**:

En cas d'angine, on peut se gargariser avec une décoction préparée avec 60g de feuilles dans un litre d'eau.

Pour un aphte, on peut utiliser le suc frais de la plante appliqué directement, pratiquer un gargarisme en diluant le suc frais dans un peu d'eau ou avec une décoction obtenue avec 50g de feuilles dans un litre d'eau.(17) Elle est aussi souveraine dans les gingivites en gargarisme.

Le suc d'ortie peut être utilisée aussi dans les épistaxis, en imbibant un coton.

Les tisanes d'ortie sont efficaces dans les rhinites saisonnières et les allergies diverses. Les résultats d'un essai en double aveugle contre placebo mené auprès de 69 patients indiquent qu'un extrait lyophilisé de feuilles d'ortie peut soulager sensiblement les symptômes de la rhinite allergique (22).

- **Cardiologie:**

Diurétique et hypotenseur:

La racine d'ortie est utilisée comme remède traditionnel au Maroc dans l'hypertension artérielle.

Selon une étude de 1999 (4), l'extrait aqueux de la partie aérienne de l'ortie a un effet hypotenseur, natriurétique et diurétique, en ayant une action sur le système cardio-vasculaire et sur la fonction rénale. Cependant, il semble avoir un effet toxique à fortes doses.

Une équipe italienne a étudié en 2000 (3) l'effet de l'extrait aqueux de la racine d'ortie sur des fragments d'aorte puis sur des cobayes et des rats anesthésiés. Une action hypotensive a été observée, cette action se manifeste grâce à une vasodilatation médiée par la libération de l'oxyde nitrique endothélial et par l'ouverture de canaux potassium, et grâce à une action inotrope négative.

Antiagrégant plaquettaire:

L'ortie est utilisée traditionnellement dans le traitement et la prévention des maladies cardio-vasculaires. Une action inhibitrice sur l'agrégation plaquettaire a été mise en évidence sur des plaquettes de rats dont l'agrégation était induite par différents agonistes comme la thrombine ou l'épinéphrine. Les flavonoïdes présents dans l'extrait aqueux de feuilles d'ortie sont impliqués dans cette action. (13)

- **Endocrinologie:**

Diabète:

Cet effet est connu depuis l'antiquité puisque même Avicenne en relate déjà. Traditionnellement, les tisanes d'ortie sont utilisées.

Une étude menée en Iran en 2003 (7) montre que cet effet est dû à l'augmentation de la sécrétion d'insuline par les îlots de Langerhans. Cet effet serait également dû à la baisse de l'absorption par le jéjunum de glucose (8). Il n'y a pas eu d'hypoglycémie observée.

Dyslipidémie:

L'extrait aqueux d'ortie à la dose de 150 mg/kg/j pendant 30 jours chez des rats entraîne une décroissance significative du taux de cholestérol total, du LDL, du rapport LDL/HDL et du taux plasmatique d'apo B sans modification du bilan hépatique. (12)

- **Autre:**

Une action immunostimulante : en 2002, une équipe de chercheurs en Turquie (2) ont isolé les principaux composants de l'extrait méthanolique des parties aériennes de l'ortie (quercetin-3-O-rutinoside, kaempherol-3-O-rutinoside,et isorhamnetin-3-O-glucoside). Les résultats des deux essais ont confirmé l'activité immunostimulante de la fraction des flavonoïdes et des glycosides flavonoïdes isolés sur les neutrophiles suggérant qu'ils pourraient éventuellement être utiles pour le traitement des patients souffrant de dysfonctions des neutrophiles et de maladies chroniques granulomateuses.

L'extrait aqueux d'ortie a aussi une *puissante activité antioxydante* et une activité de *chélation des métaux*, ce qui justifie les cures de printemps pratiquée traditionnellement comme dépuratif.

On note aussi une *activité anti-microbienne*, une *activité anti-ulcéreuse* dans la genèse des ulcères par l'alcool et une *activité analgésique*. (9)

La tradition : l'ortie est un remède populaire, pris en tisane à parts égales avec le souci pour combattre les cancers de l'estomac! (17) On recommande pour ralentir l'évolution d'un cancer une tisane composée de 100g d'ortie, de 100g d'achillée millefeuille et de 300g de souci des champs.

Pour soigner l'incontinence urinaire des enfants, on pourrait utiliser des graines d'orties écrasées (19)

Contre la cataracte, j'ai également retrouvé une tisane composée à parts égales d'ortie, de véronique officinale, de souci des champs et de prêle, à raison de 2 à 3 tasses par jour. (20)

- **Précautions d'emploi**:

On rapporte un cas d'oedème grave de la langue chez une patiente de 32 ans ayant sucé une feuille fraîche d'ortie (Urtica urens). Il est possible que l'oedème ait été aggravé par la prise d'aspirine que la patiente avait prise pour calmer la douleur. (23)

L'association avec des médicaments ou d'autres plantes qui ont un effet hypoglycémiant, hypotenseur, anti inflammatoire ou antiplaquettaire doit se faire avec prudence.

En cas d'oedème, il n'est pas conseillé d'utiliser l'ortie comme irriguant rénal et vésical.

III. Autres utilisations:

1. Utilisation culinaire

L'ortie est un très bon légume, excellent pour la santé, pour autant que deux règles d'or soient respectées. Première règle: récolter le haut des tiges et les jeunes feuilles, de préférence au printemps. Le bas des tiges et les vieilles feuilles sont fibreuses et très diurétiques. Deuxième règle: choisir des orties propres, vivant dans un lieu sans égout à proximité, loin du trafic automobile et des champs ou prairies traités chimiquement..

Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues comme cuites. Cependant, si vous les mangez crues, veuillez vous assurer de les avoir bien rouler entre vos doigts afin d'éliminer tous les poils urticants.

Voici quelques recettes:

Une soupe:

Ingrédients: feuilles d'orties, eau, ail, oignon, pommes de terre, crème fraîche, sel et poivre, huile d'olive.

Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter l'eau et le sel, ainsi que les pommes de terre coupées en petits dés. Quand ces dernières sont cuites, ajouter les orties et leur donner une minute d'ébullition. Passer au mixeur et adoucir avec la crème fraîche.

Une quiche:

Ingrédients: 200g de pâte brisée, 2 oignons, 250g d'orties hachées, 3 dl de lait, 2 oeufs, 2 cas de crème fraîche, sel et herbe aromatiques, huile d'olive.

Faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter les orties. Disposer cette garniture sur le fond de la tarte. Dans un bol, mélanger au fouet le lait, la crème et les oeufs, et assaisonner. Verser cette préparation sur les orties. Cuire au four chaud pendant 30 minutes environ.

2. Utilisation agricole

• *Elevage:*

Les orties étaient cultivées depuis des temps lointains comme fourrage pour alimenter le bétail, qu'il soit petit ou grand, en passant de la poule à la vache. L'ortie est plus riche en éléments nutritifs que le foin, tout en étant plus pauvre en cellulose. L'ortie est fauchée, puis fanée et séchée afin de perdre son pouvoir urticant avant d'être donnée comme fourrage aux animaux.

Une agricultrice en France, Me Raymonde Gal (26), a étudié l'influence de l'apport d'orties dans l'alimentation de son bétail: l'ingestion d'orties accroît la sécrétion lactée des vaches, élève le taux de crème et donne un bon goût au beurre qui se conserve mieux. Les veaux nourris avec le lait de ces vaches sont de bons poids, et plus résistants aux maladies. La même agricultrice a réussi en 1997 à enrayer de façon spectaculaire une épidémie de coccidiose dont souffraient ses lapins en ajoutant quelques gouttes de purin d'ortie dans l'eau de boisson.

Pour la volaille, un vieux dicton populaire affirme: “une ortie dans le poulailler est un oeuf de plus dans son panier”. Elle peut être apportée sous forme d’ortie fraîches hachées et écrasées avec des oeufs durs comme fortifiant.

• *Au jardin:*

L’ortie est une alliée précieuse du jardinier, qui peut grâce à elle et à quelques applications simples rendre son jardin plus productif.

Pour protéger les tomates et les pommes de terre du mildiou, on peut enfouir une poignée d’orties fraîches dans chaque trou de plantation.

Les jardiniers l’incorporent au compost car elle active la transformation des déchets organiques en humus et permet d’obtenir un compost de meilleur qualité.

Le purin d’ortie s’utilise soit comme fertilisant, soit comme traitement préventif de certaines maladies (cloque du pêcher, oïdium, mildiou, rouille du groseillier) ou invasions parasitaires. Sa préparation est simple mais doit être rigoureuse: cueillir 1 kg d’orties pour un tonneau en plastique de 10l, ajouter 9l d’eau de pluie (le chlore altère les propriétés du purin). Couvrir l’ouverture du tonneau, mélanger tous les deux jours, puis quand la fermentation est terminée (le temps varie en fonction de la chaleur extérieure), séparez le purin des végétaux décomposés. Le purin est prêt. Il doit être utilisée toujours en dilution: 5% en traitement foliaire, 10 à 20% en engrais, à l’aide d’un arrosoir ou d’un pulvérisation. Il faut savoir que l’utilisation du purin d’ortie ainsi que ses recommandations sont interdites par la loi du 5 janvier 2006 (art.L.253-1) sous peine de 2 ans de prison et/ou 75000 euros d’amende!

3. Utilisation domestique

• *Textile:*

Les momies d’Egypte étaient enveloppées avec des bandelettes en fibres d’orties.

Plus près de chez nous en Europe, les qualités textiles des orties étaient parfaitement connues. Entre le XV et le XVII s., l’industrie de la fibre d’ortie a tenté de s’imposer, en Allemagne et en France à Angers. Pendant la première guerre mondiale, les allemands en faisaient leurs capotes, leurs toiles de tente, des sacs, des tricots et des chaussettes.

Malheureusement pour elle, sa moindre richesse en fibres et la taille de celles-ci (plus courtes que celles du chanvre) l’ont empêchée de s’imposer. Cependant, deux espèces asiatiques donnent des fibres d’excellentes qualités, la ramie blanche (Boehmeria nivea) et la ramie verte (Boehmeria utilis). La ramie blanche est identique à notre ortie sans être urticante et peut pousser sous climat méditerranéen.

• *Teinture:*

L’ortie est également utilisée pour teinter les tissus. La coloration obtenue varie du jaune au jaune verdâtre ou foncé en fonction de la partie de plante et du mordant utilisés.

On peut teinter les oeufs lors des fêtes de Pâques en les laissant tremper dans une infusion d'ortie pendant 10 minutes.

• *Papier:*

L'ortie a également été utilisée comme composant pour la fabrique de pâte à papier. Pour cause de rentabilité, la pratique a été abandonnée sauf pour la confection de nos billets de banque qui doivent être d'une résistance bien supérieure à un papier d'imprimerie ordinaire. Là aussi c'est la Ramie qui sauve l'honneur de la famille.

Conclusion

Quelle merveilleuse plante! Derrière son côté repoussant par ses poils urticants, se cachent de multiples trésors pour notre santé, celle de nos animaux et celle de notre jardin... Nous comprenons mieux ainsi ce que disait le curé de Wangs (voir introduction): ses poils urticants sont un moyen pour elle de se défendre de ses nombreux prédateurs...

De nombreuses études ont montré la véracité des traditions populaires et de la médecine d'hier; d'autres études devraient encore voir le jour, tellement son domaine d'application est large.

Après avoir découvert les mille et une richesses de l'ortie, s'il vous plaît, ne la détruisez plus mais utilisez la pour ses nombreux bienfaits!

Bibliographie

1. **Determination of some micro- and macroelements in preparations made from peppermint and nettle leaves.**
   Fijałek Z, Sołtyk K, Lozak A, Kominek A, Ostapczuk P
   Phytother Res. 2003 Jan;17(1):34-7

2. **In vitro immunomodulatory activity of flavonoid glycosides from Urtica dioica L.**
   Akbay P, Basaran AA, Undeger U, Basaran N
   J Ethnopharmacol. 2002 Jun;81(1):105-9

3. **Cardiovascular effects of Urtica dioica L. (Urticaceae) roots extracts: in vitro and in vivo pharmacological studies.**
   Testai L, Chericoni S, Calderone V, Nencioni G, Nieri P, Morelli I, Martinotti E.
   J Ethnopharmacol. 2000 Nov;73(1-2):95-100

4. **Acute diuretic, natriuretic and hypotensive effects of a continuous perfusion of aqueous extract of Urtica dioica in the rat.**
   Tahri A, Yamani S, Legssyer A, Aziz M, Mekhfi H, Bnouham M, Ziyyat A.
   FEBS Lett. 1999 Jan 8;442(1):89-94.

5. **Plant extracts from stinging nettle (Urtica dioica), an antirheumatic remedy, inhibit the proinflammatory transcription factor NF-kappaB.**
   Riehemann K, Behnke B, Schulze-Osthoff K
   Planta Med. 1987 Oct;53(5):432-434.

6. **Flavonol Glycosides from Urtica dioica.**
   Chaurasia N, Wichtl M
   Institut für Pharmazeutische Biologie, Deutschhausstraße 17S, D-3550 Marburg/ Lahn, Bundesrepublik Deutschland.

7. **Induction of insulin secretion by a component of Urtica dioica leave extract in perifused Islets of Langerhans and its in vivo effects in normal and streptozotocin diabetic rats.**
   Farzami B, Ahmadvand D, Vardasbi S, Majin FJ, Khaghani Sh.
   Pharmazie. 2003 Jul;58(7):480-2.

8. **Antihyperglycemic activity of the aqueous extract of Urtica dioica.**
Bnouham M, Merhfour FZ, Ziyyat A, Mekhfi H, Aziz M, Legssyer A
J Ethnopharmacol. 2003 Nov;89(1):47-53.

9. **Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle (Urtica dioica L.).**
Gülçin I, Küfrevioglu OI, Oktay M, Büyükokuroglu ME
Fitoterapia. 2003 Dec;74(7-8):677-81

10. **Aqueous extract of Urtica dioica makes significant inhibition on adenosine deaminase activity in prostate tissue from patients with prostate cancer.**
Durak I, Biri H, Devrim E, Sözen S, Avci A
J Ethnopharmacol. 2004 Feb;90(2-3):205-15.

11. **Long-term efficacy and safety of a combination of sabal and urtica extract for lower urinary tract symptoms--a placebo-controlled, double-blind, multicenter trial.**
Lopatkin N, Sivkov A, Walther C, Schläfke S, Medvedev A, Avdeichuk J, Golubev G, Melnik K, Elenberger N, Engelmann U
Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2004 Nov;95(5):215-9

12. **Effect of Urtica dioica extract intake upon blood lipid profile in the rats.**
Daher CF, Baroody KG, Baroody GM
Phytother Res. 2005 Apr;19(4):346-8.

13. **Inhibition of rat platelet aggregation by Urtica dioica leaves extracts.**
El Haouari M, Bnouham M, Bendahou M, Aziz M, Ziyyat A, Legssyer A, Mekhfi H.
Fitoterapia. 2006 Apr;77(3):183-8. Epub 2006 Feb 23.

14. **Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study.**
Safarinejad MR
Phytother Res. 2006 Jul;20(7):568-72

15. **Mon herbier de santé**
Maurice Mességué
Ed Robert Laffont 1993, 333p

16. **Les secrets de l'ortie**
Bernard Bertrand
Ed De Terran, Coll Le compagnon végétal 7e éd. 2002, 127p

17. Encyclopédie familiale des plantes curatives: 273 plantes médicinales et leur mode d'emploi

Eric Meyer et JP Legrand
48p

18. L'herbier magique: 120 plantes de nos campagnes pour se soigner et guérir

Henry Errera
Ed P. Belfond, 1982, 321p

19. Phytothérapie: traitement des maladies par les plantes

Dr Jean Valnet
Ed. Maloine 5e éd, rév. et augm 1983, 712p

20. Soignez vous avec les plantes

Dr L. Varvello
Ed. De Vecchi 1976, 220p

21. La pharmacie du Bon Dieu

Fabrice Bardeau
Ed. Le livre de poche, 1992

22. Evidence for antirheumatic effectiveness for Herba Urtice dioicae in acute arthristis: A pilot study.

Chrubasik S, Enderlein W et al
Phytomedecine 1997;4(2):105-108

23. Randomized, double blind study of freeze-drier Urtica dioica in the treatement of allergic rhinitis

Mittman P.
Planta Med 1990 Feb;56(1):44-7

24. Misuse of a herb: stinging nettle (Urtica urens) inducec severe tongue oedema

Caliskaner Z., Karaayvaz M., Ozturk S.
Complement Ther Med. 2004 Mar;12(1):57-8

25. Le trèfle de vie

Susun S. WEED
Editions Mamamélis 2e éd, 2004, 245p

26. Purin d'ortie et compagnie

B Bertrand, JP Collaert, E Petiot
Editions de terran 2e éd. 2007, 111p

27. Remèdes et recettes à l'ortie

F Couplan

Rustica editions, 2008, 64p